بدائل عملية لتناول حلويات رمضان

يختلف عدد السعرات الحرارية في أنواع الحلويات، وهو قد يتراوح بين 60 و600 سعرة حراريّة في القطعة الواحدة، حسب الحجم والمكوّنات وطريقة التحضير. علماً أنّه كلّما كبر حجم القطعة، وزادت المكوّنات فيها، وأضيفت الشيرة (القطر) إليها، عنى ذلك ضمّها لسعرات أكثر.

أضف إلى ذلك، تعدّ الحلويات من المأكولات الفقيرة بالمغذيات، فمكوناتها الأساسية هي الدهون مثل: السمن والزبدة والزيت والسكر، بالإضافة إلى قلي بعض الصنوف منها، ما يرفع كمية السعرات فيها بشكل كبير. بالمقابل، تقود طريقة شيّ الحلويات، وإضافة المحليات الخالية من السعرات إليها، كما استخدام مشتقات الحليب قليلة الدسم في التخفيف من السعرات بشكل ملحوظ.

لا للمغالاة في تناول الحلويات

من الصعب أن تبتعد الغالبية عن تناول هذه الصنوف "المغرية"، التي تمدّ الأفراد بالشعور بالراحة والسعادة. لذا لا مانع من الاستمتاع بقطعة صغيرة من الحلو من وقت لآخر، فلن يؤثر ذلك على الصحّة أو يتسبّب بزيادة الوزن. بالمقابل، يؤثّر تناول كمّ كبير من الحلو، بصورة يوميّة، سلباً في الصحّة والرشاقة. حيث أن تناول قطعة من الحلو، يوميّاً، ممكن في حالة الشخص الذي لا يعاني من أيّة مشاكل صحية، ويواظب على أداء النشاط البدني. لكن، بخلاف ذلك أي عند الشكوى من مرض أو مشكلة صحية، أو اتباع نظام غذائي مخسس، يفضل اختيار أنواع الحلويات "الدايت" أو الانتباه إلى كمّ السعرات الحرارية في القطعة.

الوقت المناسب لتناول الحلويات

في رمضان، يمكن تناول الحلو بعد الفراغ من وجبة الإفطار، لكن يجب الحذّر من استهلاك الصنف المذكور على وجبة السحور، لأنّ ذلك يتسبّب بالعطش والخمول والتعب خلال اليوم التالي، بالإضافة إلى الصداع.

طرق تناول الحلو

في إطار الحدّ من السعرات الحراريّة المستهلكة، والمتأتية من الحلو، ندعو إلى:

• اختيار نصف قطعة من الكنافة (نحو 150 سعرة)، مع الاكتفاء بإضافة ملعقتين صغيرتين من الشيرة إليها (نحو 40 سعرة).

• حسن انتقاء صنوف الحلويات قليلة السعرات، كـ"لقمة القاضي" حيث توازي القطعة منها نحو 60 سعرة أو حلاوة الجبن (القطعة = 70 إلى 100 سعرة) أو القطايف (عصافيري) التي تحتوي القطعة منها على 150 سعرة. الجدير بالذكر أن سعرات هذه الأنواع من الحلويات هي أقلّ بالمقارنة بـ"الكلاجّ" حيث القطعة الواحدة منه توازي نحو 400 سعرة!

• تجنّب صبّ الشيرة (القطر) من دون استخدام الملعقة، علماً أن كل ملعقة صغيرة من القطر توازي 20

سعرة. في هذا الإطار، تدعو الاختصاصيّة إلى الاكتفاء بملعقة واحدة أو بملعقتين في الحدّ الأقصى.

• اختيار الحلويات المشوية، عوضاً عن المقليّة منها، كما القطايف المشوية حيث تحتوي الحبّة منها على 250 سعرة في مقابل 350 سعرة للمقليّة.

• انتقاء الحلويات الصحّية المحضّرة بمكوّنات، مثل: التمر والمكسّرات والفواكه المجفّفة، فهي غنية بالمعادن التي تعين على الصيام عن الطعام. مثلاً: في كرة من كرات التمر نحو 100 سعرة. لكن، حتّى لو كانت الحلويات محضّرة بطريقة صحّية، فهي قد تكتنز بالسعرات، الأمر الذي يتطلّب تناولها، باعتدال.

• اختيار أنواع الحلويات المحضّرة بطريقة صحّية، مثل الحلويات المشوية المحلّاة بمحلي الـ"ستيفيا".

• اختيار ثمرات الفواكه الغنيّة بالفيتامينات والمعادن والألياف والسوائل، والأقل في السعرات، مقارنة بالحلو، وذلك في الوجبة الخفيفة.